



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/1/23 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

A											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU											
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR			0:10:00	
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR			0:05:30	
3)	S	50	× 6	1	0' 40"	5	FR			0:05:00	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:04:00	
										0:01:00	
1)	K	50	× 1	2	1' 10"	2	FR	板ヘッドダウン		100	0:02:20
2)	K	25	× 2	2	0' 50"	4	FR			100	0:03:20
3)	Drill	50	× 2	2	1' 15"	3	FR	プルプイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25		200	0:05:00
4)	S	50	× 2	2	0' 50"	3	FR	姿勢を意識して		200	0:03:20
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	S	200	× 8	1	3' 10"	3	FR	腰の位置を高く維持して泳ごう		1600	0:25:20
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	正確なストローク キックを打ちながら		150	0:04:00
	P	50	× 10	1	0' 55"	2-6	FR	1E1H×3 1E2H×2		500	0:09:10
	S	25	× 6	1	0' 30"	6-2	FR	1H1E H→ストローク数を少なく		150	0:03:00
DW											
	Total									3900	1:26:00



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/1/23 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	1	2	1' 20"	2	FR	板ヘッドダウン	100	0:02:40
2)	K	25	×	2	2	0' 50"	4	FR		100	0:03:20
3)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	プルプイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25	200	0:05:00
4)	S	50	×	2	2	0' 55"	3	FR	姿勢を意識して	200	0:03:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
	S	200	×	7	1	3' 30"	3	FR	腰の位置を高く維持して泳ごう	1400	0:24:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2		ロングドックパドル正確なストローク キックを打ちながら	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	0' 55"	2・6	FR	1E1H×3 1E2H×2	500	0:09:10
	S	25	×	6	1	0' 30"	6・2	FR	1H1E H→ストローク数を少なく	150	0:03:00
DW											0:05:00
Total										3700	1:26:20



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/1/23 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

C										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	1	2	1' 20"	2	FR	100	0:02:40
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	4	FR	100	0:04:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	200	0:05:00
4)	S	50	×	2	2	1' 00"	3	FR	200	0:04:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
	S	200	×	6	1	3' 50"	3	FR	1200	0:23:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	400	0:08:00
	S	25	×	6	1	0' 30"	6・2	FR	150	0:03:00
								1E1H×3 1E2H×2		
								1H1E H→ストローク数を少なく		
DW										0:05:00
Total									3400	1:26:10



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/1/23 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300		0:06:00
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR		300		0:05:30
3)	S	50 × 3	1	0' 50"	5	FR		150		0:02:30
			1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	K	50 × 1	2	1' 30"	2	FR	板ヘッドダウン	100		0:03:00
2)	K	25 × 2	2	1' 00"	4	FR		100		0:04:00
3)	Drill	50 × 2	2	1' 15"	3	FR	プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25	200		0:05:00
4)	S	50 × 2	2	1' 00"	3	FR	姿勢を意識して	200		0:04:00
			1 1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	S	200 × 6	1	4' 00"	3	FR	腰の位置を高く維持して泳ごう	1200		0:24:00
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	2		ロングドックパドル正確なストローク キックを打ちながら	150		0:04:00
	P	50 × 8	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H×3 1E2H×2	400		0:08:00
	S	25 × 6	1	0' 30"	6・2	FR	1H1E H→ストローク数を少なく	150		0:03:00
DW										0:05:00
Total								3250		1:25:00



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/1/23 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
1)	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR	300	0:10:00	
2)	S	50 × 6	1	1'00"	3	FR	300	0:06:30	
3)	S	50 × 3	1	0'55"	5	FR	150	0:06:00	
			1 2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:02:45	
								0:01:00	
1)	K	50 × 1	2	1'30"	2	FR	100	0:03:00	
2)	K	25 × 2	2	1'00"	4	FR	100	0:04:00	
3)	Drill	50 × 2	2	1'30"	3	FR	200	0:06:00	
4)	S	50 × 2	2	1'05"	3	FR	200	0:04:20	
			1 1	0'00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	200 × 5	1	4'20"	3	FR	1000	0:21:40	
	Drill	25 × 6	1	0'40"	2	ロングドックパドル 正確なストローク キックを打ちながら	150	0:04:00	
	P	50 × 8	1	1'05"	2・6	FR	400	0:08:40	
	S	25 × 6	1	0'35"	6・2	FR	150	0:03:30	
						1H1E H→ストローク数を少なく			
DW									
								0:05:00	
	Total						3050	1:26:25	



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/1/23 火曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
1)	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR	300		0:07:30
2)	S	50	× 6	1	1' 10"	3	FR	300		0:07:00
3)	S	50	× 3	1	1' 05"	5	FR	150		0:03:15
				1 2	0' 30"					0:01:00
						1)→2)→3)レスト30"				
1)	K	50	× 1	2	1' 30"	2	FR	100		0:03:00
2)	K	25	× 2	2	1' 00"	4	FR	100		0:04:00
3)	Drill	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	200		0:06:00
4)	S	50	× 2	2	1' 15"	3	FR	200		0:05:00
				1 1	0' 00"					0:00:00
						1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ				
	S	200	× 4	1	4' 40"	3	FR	800		0:18:40
	Drill	25	× 4	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	100		0:02:40
						正確なストローク キックを打ちながら				
	P	50	× 8	1	1' 15"	2・6	FR	400		0:10:00
						1E1H×3 1E2H×2				
	S	25	× 6	1	0' 40"	6・2	FR	150		0:04:00
						1H1E H→ストローク数を少なく				
DW										0:05:00
Total								2800		1:27:05